

Spadellata di pasta, verdure e carne trita al timo(ricetta light)

Anche quando mi do alla cucina *light*, che in genere prevede, fra l'altro, un piatto unico, cerco, nei limiti del possibile, di non rinunciare alla pasta o al riso.

E nemmeno al colore e al sapore: come in questo piatto!

Qui l'ho proposto con dei fusilli anche se, in genere si sposa al meglio con le conchiglie; e volendo, perché no, la si potrebbe servire con del riso integrale (*io l'ho fatto: ottima!*).

Vista la varietà di verdure che entrano in questa preparazione, a ognuno la scelta di mettere o togliere qualcosa: se non piace l'aglio, aumentare magari la cipolla o sostituirla con due scalogni; e se la cipolla non è di gradimento, abbondare invece con l'aglio.

L'importante è che le verdure sian tante e di tanti colori: anche se la cucina è *LIGHT*, in tavola deve arrivare l'allegria.

E ora, radunati gli ingredienti, cominciamo a cucinare!

Ingredienti, per persona:

pasta corta, tipo penne o conchiglie	g	50
manzo tritato	g	75
olio EVO	gocce	3
peperone	pz	1
zucchini	pz	1
cipolla	pz	1
pomodoro piccolo	pz	1
aglio	spicchio	1
brodo	CT	1
concentrato di pomodoro	ct	1
timo	presa	1
pepe di cayenna (<i>oppure peperoncino e paprika</i>)	presa	1
sale		QB
olio EVO per condire alla fine	ct	1

Preparazione:

Portare a ebollizione l'acqua per la pasta.

Tagliare a cubetti le verdure e mescolarle, tenendo da parte il pomodoro, con l'aglio spremuto o tritato finemente, le spezie e il sale.

Oppure mescolare le spezie con la carne: resterà più saporita

Salare l'acqua e buttare la pasta.

Scaldare una padella antiaderente, spennellarla appena, se necessario, con due o tre gocce d'olio e far saltare la carne trita per un paio di minuti a fuoco medio.

Aggiungere il misto di verdure a cubetti, mescolare bene e aggiungere il brodo e il concentrato di pomodoro.

Tenere, per ora, da parte i cubetti di pomodoro

Coprire la padella e lasciar cuocere a fuoco medio per circa quattro minuti.

Scolare la pasta bene al dente (a questo punto dovrebbe essere a cottura), versarla in padella insieme ai cubetti di pomodoro tenuti prima da parte e mescolarla con il resto sul fuoco per ancora un minuto in modo da amalgamare i sapori.

Togliere la padella dal fuoco, condire con un cucchiaino di olio e portare in tavola, direttamente in padella.

Buon appetito!

SUGGERIMENTI E NOTE:

In una buona padella che veramente non attacca si possono tralasciare le gocce d'olio.

Moltiplicare le quantità a seconda del numero dei commensali. Trattandosi di un piatto unico e avendo appetito, aumentare la quantità di verdure.

Volendo la pasta può essere preparata anche prima e aggiunta fredda alla padella. In questo caso potrebbe essere necessario saltarla un minuto o due in più perché si scaldi bene.